

SAFETY MOMENT

Manual Handling

Main rules :

- Do not rush – assess the load, call for help should you need it.
- Stand in front of the load with feet shoulder width apart, knees shall be bended, and back to be straight at all times.
- Securely take the load.
- Load must always be close to your body.
- You should move / change load's position using your legs without bending your back / twisting your spinal cord
- Wear proper PPE to protect your body parts from cuts, wounds, dropped loads.
- Don't try to lift load on your own if it's heavy, big and oversize.
- Prior to lift loads in pair, make sure there are no obstructions on your way.



МИНУТКА ПО ТБ

Ручная перевозка грузов

Основные правила:

- Не торопитесь – оцените груз, позовите кого-нибудь на помощь при необходимости.
- Станьте рядом с грузом, ноги должны быть на ширине плеч, колени – согнуты, спина – прямая.
- Надежно возьмитесь за груз.
- Груз должен постоянно находиться близко к телу.
- Перемещать или изменять положение груза следует с помощью ног- не сгибая спины и не скручивая позвоночник.
- Используйте правильные СИЗ, которые предохранят ваше тело от порезов, царапин, ударов.
- Не пытайтесь поднять груз самостоятельно, если груз тяжелый, большой по размерам и негабаритный.
- Перед тем, как начинать переносить груз в паре, посмотрите вначале, нет ли препятствий на пути.



ҚТ бойынша шағын жиын

Жүкті қолмен тасымалдау

Басты ережелер:

- Асықпаңыз – жүкті бағалаңыз, қажет болған жағдайда біреуді көмекке шақырыңыз.
- Жүктің қасына тұрыңыз, аяғыңыз иық деңгейінде, тізе – бүгілген, арқа – түзеу болу қажет.
- Жүкті нық ұстаңыз.
- Жүк әр дайым денеге жақын аралықта болу қажет.
- Жүк қалыпын аяқтың көмегімен ауыстыру немесе өзгерту қажет- арқа және омыртқаны бүкпей.
- Сіздің денеңізді кесу, сызу, соққыдан сақтайтын дұрыс қорғаныш киімін киіңіз.
- Егерде жүк ауыр, өлшем бойынша үлкен болса өз еркімен көтеруге талпынбаңыз.
- Екеулеп жүкті тасуға дайындалғанда, алдымен бөгет болмауына көз жеткізіңіз.

